

Approche en 3 étapes pour favoriser l'engagement et les résultats durables :

**Atelier 1 : Conférence interactive sur la santé psychologique et les effets du stress
« La santé psychologique du travailleur autonome : l'humain d'abord »
(90 minutes)**

Objectifs :

- Informer et éduquer pour démystifier et promouvoir ce qu'est la santé psychologique en milieu de travail;
- Sensibiliser aux effets du stress sur la santé physique et psychologique ainsi que les impacts sur la motivation et la productivité en organisation;
- Offrir des outils/stratégies efficaces mis en lumière par la science pour gérer son propre stress;
- Faire prendre conscience que la santé psychologique est une responsabilité partagée : briser l'isolement du travailleur autonome.

Contenu :

- Différence entre la santé psychologique et la maladie
- Les effets du stress sur la santé physique et psychologique et les impacts sur l'organisation
- Théorie de l'autodétermination : les 3 facteurs favorisant la motivation, l'engagement, la productivité et la santé psychologique au travail
- Outils et stratégies s'appuyant sur la science pour gérer son propre stress : s'engager envers soi-même
- Où chercher de l'aide? (Principales ressources)

Méthodologie :

- Présentation magistrale
- Réflexion personnelle, échanges de groupes, réseautage
- Participation interactive à l'aide de *Mentimeter* : sondage, remue-méninges
- Trousse de courtes vidéos (stratégies de prévention et gestion du stress)
- Aide-mémoire papier
- Certificat d'engagement personnel